

SOPA DE AJO



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 1,15 €/ración

INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo picados
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 1 c.p. de pimentón
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 4 Rebanadas de pan integral
- 4 Huevos (opcional)

Precio total: 4,60€



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS

ELABORACIÓN

1. **Picar** cuatro dientes de ajo.
2. **Calentar** dos cucharadas de aceite de oliva en una olla.
3. **Sofreír** el ajo picado hasta que esté dorado.
4. **Añadir** una cucharadita de pimentón y mezclar bien.
5. **Verter** un litro de caldo de verduras en la olla.
6. **Salpimentar** al gusto y dejar que la sopa hierva 10 min.
7. **Colocar** rebanadas de pan integral en la sopa.
8. **Opcional:** añadir los huevos a la olla para pocharlos con el último hervor.
9. **Servir** caliente y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 216 kcal	Hidratos de carbono 22,6 g	Azúcares 3 g	Grasas 13,4 g	Grasas saturadas 2,4 g	Proteínas 5,5 g	Fibra 4,5 g	Sal 1 g
---	---------------------	-------------------------------	-----------------	------------------	---------------------------	--------------------	----------------	------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha el pan sobrante:** puedes tostarlo o cortarlo en cubos y hornearlo para hacer croutons. Las rebanadas pueden ser pan que haya sobrado del día anterior.
- **Aprovechar caldo de verduras sobrante:** si haces más caldo de verduras del necesario, congela en porciones individuales para usar en futuras recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Control de la cantidad de aceite de oliva:** aunque el aceite de oliva es saludable, úsalo con moderación para controlar la ingesta de calorías. Una pequeña cantidad es suficiente para dar sabor.

CROQUETAS CREMOSAS DE POLLO Y BATATA DULCE



| Fácil



| 20 min.



| 5 raciones



| 1,10 €/ración

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 taza de puré de batata dulce
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. de harina de avena (o harina de trigo integral)
- 1 taza de leche (puede ser leche vegetal)
- Nuez moscada al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Pan rallado (para rebozar)
- 2 huevos batidos (o alternativa vegana, como agua o leche vegetal)



Precio total: 5,50€

ALÉRGENOS



LACTEOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



SOJA

ELABORACIÓN

1. **Sofreír** la cebolla y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén dorados.
2. **Añadir** el pollo desmenuzado a la sartén y mezclar bien.
3. **Añadir** el puré de batata y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. **Espolvorear** la harina de avena sobre la mezcla y mezclar bien.
5. **Verter** gradualmente la leche, revolviendo continuamente para evitar la formación de grumos.
6. **Cocinar** hasta obtener una mezcla cremosa. Sazonar con nuez moscada, sal y pimienta al gusto.

7. **Dejar enfriar** en la nevera, tras 2 horas, formar pequeñas croquetas.
8. **Colocar** el pan rallado en un plato y los huevos batidos en otro. Pasar cada croqueta por el huevo y por el pan para empanar.
9. **Colocar** las croquetas en una bandeja y refrigerar al menos 1 h para que se endurezcan.
10. **Freir** en un poco de aceite bien caliente (no es necesario gran cantidad de aceite) justo antes de servir las.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 300 kcal	Hidratos de carbono 25,6 g	Azúcares 4,2 g	Grasas 15,3 g	Grasas saturadas 4 g	Proteínas 16 g	Fibra 4,5 g	Sal 1 g
--	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!



- **Aprovecha el pollo y batata dulce** : si tienes sobras de otras comidas, úsalas en esta receta en lugar de cocinar una nueva pechuga ó batata dulce. Esto ayuda a reducir el desperdicio de alimentos. Si tienes patata hervida también puedes utilizarla.
- En lugar de comprar **pan rallado**, utiliza trozos que tengas de días anteriores. Guarda en un tarro de cristal el pan rallado para cuando lo necesites.
- **Evita desperdicio de energía**: al cocinar, utiliza ollas del tamaño adecuado para evitar el desperdicio de energía. Apaga los electrodomésticos cuando no estén en uso.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Opciones veganas**: Para hacer la receta totalmente vegana, sustituye los huevos por alternativas como puré de manzana, plátano maduro machacado. Y para el relleno puedes usar setas o calabacín con puerro, por ejemplo.
- **Acompaña con salsas saludables**: sirve las croquetas con salsas saludables, como salsa de tomate casera o guacamole, para añadir más sabor.
- **Opciones de cocina al vapor**: Si prefieres evitar el uso de aceite, considera cocinar las croquetas al vapor antes de rebozarlas, o al horno una vez rebozadas.

**alimentación
consciente.**